

Научно -
исследовательская
работа

Пищевые добавки и здоровье человека.

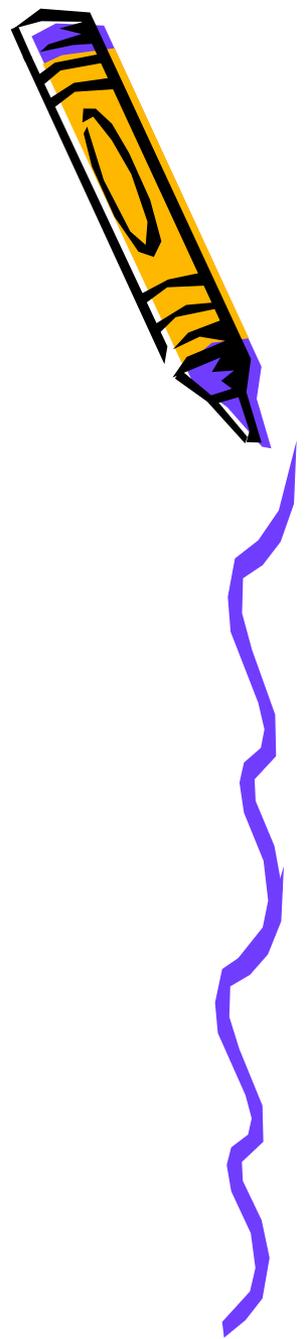
Выполнила:

Яковлева Кристина -
Ученица 10 класса МОУ
Юманайская СОШ

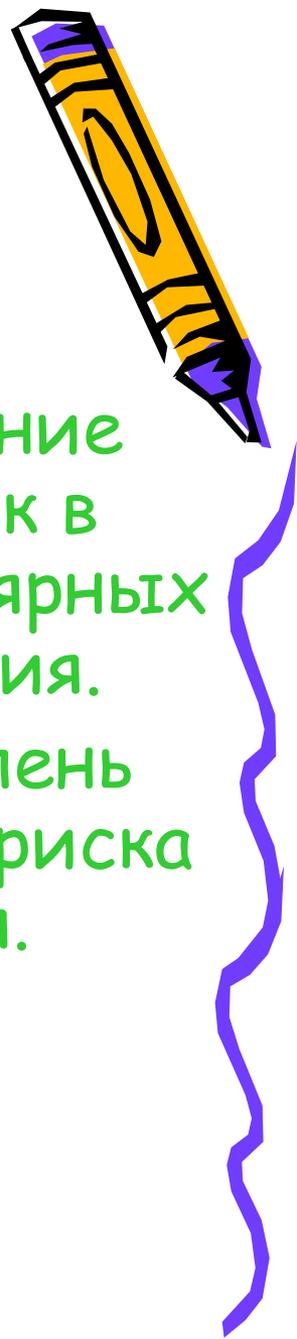


Цель работы:

Изучение пищевых
добавок в продуктах
питания и их влияние
на здоровье человека.



Задачи работы:



1. Раскрыть значение пищевых добавок, применяемых в производстве пищевых продуктов.
2. Определить их потенциальную опасность для здоровья человека.
3. Изучить содержание пищевых добавок в наиболее популярных продуктах питания.
4. Определить степень экологического риска их употребления.

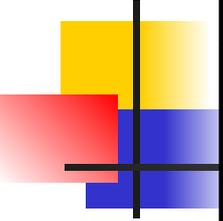




Пищевые добавки: (около 500 видов)

- Красители
- Ароматизаторы
- Эмульгаторы
- Консерванты
- Усилители вкуса
- Стабилизаторы

Группы пищевых добавок



E100-E182	Красители	Для окраски пищевых продуктов
E200-E299	Консерванты	Удлиняют срок годности продукта
E300-E399	Анти-окислители	Замедляют окисление, Предохраняют от порчи
E400-E499	Стабилизаторы	Сохраняют консистенцию продукции
E500-E599	Эмульгаторы	Поддерживают структуру продуктов
E600-E699	Усилители вкуса и аромата	Улучшают вкус и запах

Компашки (сухарики солёные белые со вкусом сыра)



- **Состав:** Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, соль), масло растительное, ароматизатор пищевой идентичный натуральному «сыр чеддер» (мука пшеничная, мальтодекстрин, соль, усилители вкуса (E621, E627, E631), регулятор кислотности (молочная кислота), антислеживатель (E551), вещества вкусоароматические натуральные и идентичные натуральным, антиокислитель (аскорбиновая кислота). В этих сухариках всего 10 видов пищевых добавок. На пакетике написано, что ингредиенты с буквенным кодом «Е» одобрены Минздравом РФ и Европейским сообществом как безопасные пищевые добавки.
- Известно, что E627 является ракообразующим, а эта добавка входит в состав сухариков.
- Срок годности компашек 9 месяцев.

Прохладительные напитки.



Потребление прохладительных напитков становится всё более распространённым даже среди детей в возрасте 1-2 лет. Чрезмерное потребление газированных вод в детстве способно вызвать дефицит кальция в организме, в результате чего возрастает опасность переломов костей.

Содержащаяся в напитках углекислота раздражает слизистую оболочку ЖКТ школьников, вызывает отрыжку, вздутие кишечника, а в дальнейшем может провоцировать и заболевания ЖКТ. Все химические добавки, внесённые в напиток для улучшения вкуса, запаха, цвета, а так же консерванты, внесённые для увеличения срока годности продукта, потенциально являются довольно сильными аллергенами. Поэтому использование газированных напитков является нежелательным для дошкольников и школьников. Газированные напитки содержат консерванты - бензоат натрия. Это вещество является канцерогенным, вызывает рак.

Жевательные резинки.

состав: подсластители, красители и ароматизаторы. Что касается подсластителей, то часто в этой роли выступают сахар и сахарозаменители. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса.

Чрезмерное использование жевательной резинки снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, воспаление кожи вокруг рта, а также оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку ЖКТ детей.

- Жевательная резинка «Хубба Бубба» состоит из букета химических веществ: включает в себя краситель Е129, который является опасным, антиоксидант Е 320 – подозрительная добавка, аспартам Е951 – вреден для кожи.



Пищевые продукты с пищевыми добавками и часто употребляемые в пищу.



Продукты с пищевыми добавками.



Рекомендации по употреблению продуктов питания:

- Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.
- Не покупайте продукты с неестественно яркой кричащей окраской.
- Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
- Пейте свежеприготовленные соки.
- Обходитесь без подкрашенной газировки.
- Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами.
- Не употребляйте супы и лапшу из пакетиков, готовьте сами.
- Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов, таких как колбаса, сосиски, тушёнка.
- В питании всё должно быть в меру и по возможности разнообразно.